



Конспект занятия по валеологии «В поисках Азбуки здоровья»

Подготовлен педагогом
высшей квалификационной
категории МДОАУ «Детский
сад № 96 «Рябинка» г.Орска»
Никуленковой О.Е.

Цель: сформировать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Задачи:

Закрепить навыки здоровьесберегающего поведения.

Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания.

Сформировать понятия детей о пользе продуктов содержащих витамины.

Формировать познавательный интерес, развивать внимание, активный и пассивный словарь.

Оборудование: шарик с надписью: «Здравствуйте»; колокольчик, «Азбука здоровья»; мел в чашке, «Чудесный мешочек»; расческа, зубная паста, зубная щетка, носовой платок, полотенце, мыло, мочалка, зеркало, влажные салфетки; подносы, корзинка с чипсами, кириешками. Кока-колой, конфетами «Ментос», карточки «Полезные и вредные продукты»; надпись «Магазин»; круг «Части суток» и карточки к нему; корзина со спортивным инвентарем; проигрыватель; флэшка, бумажные тарелки красного и зеленого цвета; серые следы Злючк-Грязючки.

Ход НОД.

В группу влетает воздушный шар, на котором написано слово “Здравствуйте”.

-Интересно, что здесь написано? Я вам прочитаю стихотворение, а вы попробуете отгадать, что это за слово.

У меня заботы много

Целый день меня зовут.

Лишь знакомого ты встретишь –

Я уж снова, тут как тут

Чтоб здоровья пожелать,

Надо. ЗДРАВСТВУЙТЕ. сказать.

-Правильно, это слово прилетело к нам на шарике. А как вы думаете, для чего прилетело к нам это слово? (*ответы детей*)

-Вы правы, ребята, это слово прилетело к нам напомнить, чтобы мы никогда не забывали здороваться. Когда мы здороваемся, мы желаем людям здоровья, и от этого у всех поднимается **настроение**. Давайте поздороваемся с присутствующими гостями и друг с другом.

Приветствие с колокольчиком (для детей с 5 лет)

Цель: приветствие, настрой детей на доброжелательный лад.

Дети стоят в кругу, Взрослый подходит к одному из них, звонит в колокольчик и говорит: «Здравствуй, Ваня, мой дружок!». После Ваня берет колокольчик и идет приветствовать другого ребенка. Колокольчик должен поприветствовать каждого ребенка.

- Я рада видеть вас таких красивых, весёлых и здоровых.

«Про умное Здоровье»

Автор сказки: *Ирис Ревю*

В некотором царстве, сказочном государстве, жило-было Здоровье. Любило оно людей. Каждое утро на зарядку всех поднимало, принимать прохладный душ заставляло, обтираться влажным полотенцем принуждало, за правильным питанием следило.

Да только отмахивались, порой, люди. На таблетки, микстуры, мази, сиропы надеялись. Но, как сказал один мудрец: «Здоровье в аптеке не купишь».

Надоело Здоровью по домам бегать. И решило Здоровье так:

— Кому я дорого, тот сам будет вести здоровый образ жизни. А кто не будет этого делать, тот пусть за мной побегает, поищет меня.

Я приготовила для вас сюрприз: замечательную книгу. Эта «Азбука здоровья».

-Кто знает, что это за книга? Хотите посмотреть её? Вам интересно? (ответы детей).
Это книга о правилах здоровья.

(Проходят и видят беспорядок).

-Что это? Куда делся сюрприз? Поищем? (Дети находят Азбуку).

- Что здесь не так? (Ответы детей).

-Ребята, страниц нет, а вокруг какие-то пятна. Кто оставил эти грязные пятна?
(Предположения детей).

- Так вот кто у нас безобразничал! Это Злючка-Грязючка разбросала их.

- Как же теперь узнаем, что было в Азбуке и какие есть правила здоровья? (Ответы детей).

- Злючка-Грязючка оставила оставила свои следы.возможно они и приведут нас к потерянным страницам.

1 страница. Режим дня.

Д/и «Части суток».

- Следы привели нас к игре. Как вы думаете, что это за круг?

-Назовите части суток.

-Расскажите, что мы делаем с вами утром? Днем? Вечером? Ночью?

- _____, Найдите картинки, которые соответствуют нашим делам утром. _____, днем, _____ вечером, _____ ночью и разложите их в каждой части суток соответственно.

В детском саду мы каждый день придерживаемся этого распорядка, и он называется режим дня. Давайте вместе скажем: режим дня. Как вы думаете, нам нужен режим дня? Зачем?

Вывод: необходимо соблюдать правильный режим дня – спать, есть, гулять на улице, играть и заниматься в определенное время. Тогда организму легко работать, и ты будешь чувствовать себя здоровым и бодрым.

-Где же наша страница? А вот и она. На этой странице наше первое правило. Кто может повторить его.

-Продолжим наши поиски.

2 страница. Личная гигиена.

-Следы привели нас к «Чудесному мешочку». Интересно, что там находится? Чтобы узнать, каждый из вас по очереди будет опускать руку и на ощупь определит, что там лежит. (Расческа, зубная паста, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная щетка, мыло, влажные салфетки). Расскажите, для чего нужны эти предметы? Дай, пожалуйста, мне расческу. Я причешу себя, а потом и вас. Можно я возьму носовой платок? Вытру нос себе и вам.

Почему вы не хотите? Молодцы. Все эти предметы должны быть у каждого человека свои, личные. Как их назвать одним словом? Средства личной гигиены. Давайте вместе скажем: средства личной гигиены. Какого средства еще нет? Я попробую определить. Это мыло. Зачем оно нам? Почему надо мыть руки?

Сейчас мы проведем эксперимент.

Опыт «Чистюли и чистюльки»

-Я приглашаю двух ребят. Представьте, что вы играли на улице. Какие у вас руки после прогулки? Сколько у нас «грязнуль» сейчас? Это мел, он будет изображать микробов на ваших руках. Пришли друзья и вы здороваетесь со всеми за руку.

-Что произошло с вашими руками?

-Почему увеличилось число детей с грязными руками?

-Какой вывод можно сделать?

-Молодцы. А в «Чудесном мешочке» есть что-то ещё. Да это же наша следующая страница «Азбуки здоровья»! И она гласит: Соблюдай личную гигиену! (Воспитатель показывает страницу детям.)

3 страница. Физкультура и спорт.

- Ребята посмотрите на эти предметы. Зачем они нужны?

- А что такое спорт? (ответы детей Спорт – это занятие физическими упражнениями, регулярные тренировки, спортивные соревнования).

- Как называют людей, которые занимаются спортом? (спортсменами).
 - А что нужно делать, чтобы стать спортсменом? (нужно делать каждое утро зарядку, заниматься физкультурой, закаляться). Как вы думаете, для чего люди занимаются спортом?
 - Вы сказали верно. Спорт делает человека сильным, выносливым, укрепляет здоровье. Если регулярно заниматься спортом и физкультурой, то будешь меньше болеть.
- Ну-ка. быстро, по порядку становитесь на зарядку. (Выполняем зарядку под музыку «Солнышко лучистое»).
- Вот и следующая страница из «Азбуки». Занимайся спортом и физкультурой.
 - Где искать другую страницу? (Идем по следам на кухню).

4 страница. Правильное питание.

- Куда привели нас следы Злючки-Грязючки? Что она задумала?
- В конвертах лежат списки продуктов. Матвей, тебе конверт с красным прямоугольником, Аяне- с красным треугольником, Софье- с красным кругом, Маше- с желтым квадратом, Даше – с желтым кругом, Соне- с зеленым прямоугольником, Денису – с зеленым треугольником, Ульяне- с зеленым квадратом. Откройте конверты и определите, какой продукт лишний. Его и принесите из магазина

Игра «Третий лишний».

- Назовите, что вы купили. Молодцы!
- Разложите купленные продукты на 2 тарелки.
- Почему они разного цвета?
- Что обозначает красный цвет? Зеленый?
- Полезные продукты – на зеленую тарелку, вредные- на красную. Хорошо.
- Я тоже сделала свои покупки (чипсы, кириешки, кола, конфеты).
- Вам они нравятся? Почему?

Эксперимент «вредные продукты» (с колой и ментосом).

- А вот и ещё одна страница, которую спрятала Злючка-Грязючка.
- Какое правило на ней написано?

6 страница. Хорошее настроение.

Молодцы, ребята, вы были очень внимательны! Мне понравилось с вами общаться, играть, но пришло время расставаться. А напоследок я предлагаю всем встать в кружок, взяться за руки и поиграть в игру «*Мы тоже!*»

П: Я делюсь с вами своим хорошим настроением!

Д: Мы тоже!

П: Я дарю вам улыбку

Д: Мы тоже!

П: Я прыгаю от счастья

Д: Мы тоже!

П: Я вас обнимаю

Д: Мы тоже!

-Вот и последняя страница найдена.

-Какое у вас настроение?

-Хорошее настроение-залог здоровья!

Рефлексия.

-Ребята, что мы сегодня делали? Мы искали ... здоровье.

-Хотите узнать, чем закончилась сказка? Она закончилась словами:

Кто в жизни бережёт своё здоровье, постоянно заботится о нём, тому всё и здорово. И не надо ему бегать, искать Здоровье.

- «Азбука здоровья» поможет вам его сберечь.

-Вспомните, что вам больше всего сегодня понравилось и подойдите к тому месту, где это было.

Занятие закончено.